

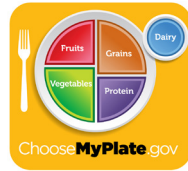
¿Tiene antojo de un bocadillo?

¡Coma algo bueno para usted y su bebé!

Los bocadillos deben ser alimentos saludables que su bebé puede utilizar para crecer.

Todas las mujeres embarazadas necesitan más nutrientes, como proteínas, calcio, vitaminas y minerales. Los bocadillos pueden ser una buena manera de obtener estos nutrientes.

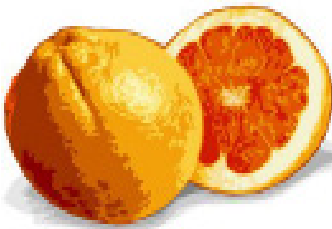
Cuando usted tiene “antojo de un bocadillo” utilice el sitio web de MyPlate como su guía.



www.choosemyplate.gov

Consejos útiles

- Planee las opciones de bocadillos con anticipación. ¡Entonces tendrá un bocadillo rápido, fácil y saludable de comer cuando tenga hambre!
- Trate de llevar un bocadillo con usted al trabajo o escuela.



Bocadillos que voy a comer para hacer crecer un bebé saludable.

¡Encierre en un círculo sus opciones!

- Manzanas
- Zanahorias pequeñas
- Bagels
- Bananas (plátanos)
- Bayas (Berries)
- Palitos de pan
- Cereal
- Queso y galletas
- Queso semicurado
- Huevos cocidos
- Leche (baja en grasa o sin grasa)
- Nueces
- Palomitas de maíz
- Galleta salada (pretzels)
- Pasas
- Brócoli crudo
- Coliflor cruda
- Tiras de queso
- Tortillas
- Yogur



¡Coloque esta lista en el refrigerador!

Otros bocadillos que voy a elegir para hacer crecer un bebé saludable:

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-44902S (10/2012)